

砂の季節になりました!! 砂浴合宿のご案内

今年も 砂でリフレッシュ！致しましょう！！

7/13・14・15と砂療法(砂浴)を行います。恒例の九十九里浜の波の音が心地よく心身を癒してくれます。海と空の青さが、体や心を和ませてくれます。日常の忙しさ、騒音から、多忙な仕事から、つつい見してしまうスマホ情報から解放され、海と空を眺め波の音を聞きながら大地に包まれて過ごしてみましょ！自然と鳥のさえずりに気づき、風の爽やかさが心地よく感じ、雲の変化に見とれ、波の勢いに驚き、海の青さ深さに、太陽の輝きに・・自然と過ごすことの素晴らしさを思い出し味わい感じてみましょう！砂に全てをお任せ、ゆだねるだけで体も心も軽く・・なんと内臓も元気に。お肌もすべすべしっとりきれいに見違えるほど・・その効果が絶大なのです。一度体験してみませんか？

●●●『氣道流 安全な療法【砂浴】』のポイント●●●

- 砂浴を行うだけでなく、心身を整えていくための様々な方法(自動運動・呼吸法等)を体得していただく絶好の機会。さらに砂との相乗効果も抜群！！
- 個々のペースに合わせて砂浴を愉しんでいただきますので。初めての方でも安心してご参加いただけます。

講 師…今野幸子

参加費…会員：1万円(経験者：4千円) 一般：1万7千円(年会費込み)

宿泊先…ホテル白砂(古所海岸) 宿泊費：別途

※ご参加ご希望の方、お問合せの方は事務局まで

お電話：045-261-3300(受付時間：11時～17時半(月曜日を除く))

-持ち物-

- ・着替え
(砂に入る服と砂からでた時に着る服、簡単に脱ぎ着できるもの)
- ・日除けの帽子
- ・ビーチパラソル(大きめな傘)
- ・ビーチサンダル
- ・園芸用スコップ&シャベル
- ・スーパーのレジ袋
(手さげ袋・風でパラソルが飛ばない様に砂を入れて重石に使用)
- ・ペットボトル&水筒
- ・軍手(砂を掘る時に手が痛くならない様)
- ・手拭い&タオル2枚程度
- ・日焼け止めクリーム
- 水着(海に浸かりたい方)
- ・本(退屈しのぎに)
- ・その他・・各自必要と思うもの
(海には水、スコップ、パラソル、手拭い、スーパー袋忘れずに！)

